7.033 Bravčový rezeň v cestíčku
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové kare b. k.			7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
soľ			0,10	0,10	0,15	0,15	0,18	0,18
múka hladká			1,60	1,60	1,80	1,80	2,20	2,20
vajcia			20	1,00	23	1,15	26	1,30
mlieko			1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50
olej			2,60	2,60	2,90	2,90	3,20	3,20
hmotnosť porcie v g			90		100		110	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, okrajové blany narežeme, jemne naklepeme a osolíme. Takto pripravené rezne obalíme v hladkej múke a v cestičku, ktoré si pripravíme z vajec, hladkej múky a mlieka. Vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách.
Prílohy: rôzne upravené zemiaky, dusená ryža, zeleninové šaláty alebo zeleninová obloha.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1922	461	14,50	39,5	15,9	12,3	0,5	31,9	2,2	0,030	0,3	0,1	0,1	3,4
C	2169	521	16,60	44,5	17,8	14,0	0,6	39,0	2,5	0,034	0,3	0,2	0,1	3,8
D	2445	587	18,89	49,4	19,6	17,0	0,7	44,9	2,8	0,039	0,3	0,2	0,1	4,3